

Michael Hebb

Hai să vorbim
despre moarte

La cină

*Invitație și ghid pentru cea mai importantă
conversație a vieții*



Traducere din limba engleză
de Diana Băroiu

Editura For You
București

Capitolul 1

Permisiunea

Grupul format din opt membri, cei mai mulți străini, a sosit cu multă rețineră în acea seară de octombrie, în care bătea un vânt puternic. Ca să înțelegi mai bine, ei au acceptat o invitație la cină în cadrul unui eveniment numit „Să luăm cina și să vorbim despre moarte”. Prietena mea Jenna a venit împreună cu soțul ei, Brian, și cu prietena ei Molly, medic. Apoi erau Cynthia, studentă, Jasmine, artistă, Sandy, realizator de filme documentare, Joe, antreprenor, și Eleanor, sosită recent în Seattle și încă prinsă în întunericul persistent al primei ei toamne petrecute în nord-vest.

Ușa se deschidea către o mansardă cu tavan înalt, cu ungherele pline cu cărți, castele Lego, o colecție de cristale și alte artefacte ciudate. În bucătărie trona un pat matrimonial; un pian, discuri și un pick-up completau încăperea. Dacă nu ar fi existat aromele plăcute care să se răspândească din câteva oale ce fierbeau la foc mic, toată scena ar fi părut o criză hipnotică a vârstei mijlocii. Hainele erau aruncate pe pat, iar prezentările se făceau traversând încăperea. Am continuat să gătesc.

Spre surprinderea oaspeților mei, i-am invitat imediat să așeze masa, să aprindă lumânările și să umple paharele cu apă. În Statele Unite, facem adeseori această mare greșală când ne distrăm: încercăm să ne jucăm de-a Dumnezeu sau, mai rău, de-a Martha Stewart, singura responsabilitate a oaspeților fiind să fie isteți și să aprecieze bucatele. Dar oamenii sunt creaturi sociale; ne evaluăm în funcție lucrurile cu care contribuim la comunitate. Astfel, când oamenii mă tot întreabă „Cu ce te pot ajuta?“, eu întotdeauna am un răspuns.

Când ne-am așezat, hohote de râs au răsunat de mai multe ori în timp ce rearanjam farfuriile, tacâmurile și paharele de vin. Străinii nu-și mai verificau pe furis telefoanele, întrebându-se cât va mai dura până când vor fi din nou în siguranță, pe drumul spre casă.

Încăperea strălucea în culoarea chihlimbarului. Un di-neu e ca un secret sănătos. Luminozitatea pare a ne aminti de orele petrecute în copilărie, când citeam sub pătură, la lumina difuză a unei lanterne. Ea are rolul de a evoca focul de tabără, căsuța din copac sau o scorbură. Luminile albe, fluorescente, sunt bune pentru meciurile de baschet, însă dineurile se ofilesc în asemenea condiții.

Bucatele erau apetisante, dar simple: morcovi rumeniți la capete și scâlțați în ulei proaspăt de măsline și coajă de lămâie Meyer, apoi varză nemțească îndulcită cu cidru, cimbru și unt topit, cod negru cu garnitură de struguri căliți și asezonați cu piper Aleppo și oțet Banyuls maturat. Fiecare farfurie era aranjată pe un platou rustic, iar aerul aromat din încăpere le dădea tuturor senzația că au luat decizia corectă de a veni la această cină.

Au avut loc peste 100 000 de asemenea dineuri în ultimii 5 ani, la care străini, prieteni și colegi s-au reunit în jurul acestui subiect extrem de ciudat, iar fiecare cină începea, ca

și acum, cu aceeași propunere simplă: „Înainte să mâncăm“, am spus eu, „îmi doresc ca fiecare dintre noi să-i aducă un omagiu cuiva care nu se mai află printre noi, cuiva care a murit și care are un impact pozitiv asupra vieții noastre. Vă sugerez să alegeți prima persoană care vă vine în minte. Nu ezitați, căci ea e prima în gândurile voastre dintr-un motiv anume. Spuneți-ne doar numele ei și ce efect a avut asupra vieții voastre, apoi aprindeți o lumânare sau ridicați paharul în cinstea sa. Să dureze doar un minut, pentru că vrem cu toții să începem să mâncăm“.

A fost liniște doar câteva clipe, până când Cynthia, cea mai tânără membră a grupului, a exclamat:

– Vreau să ridic paharul în cinstea lui Willibel Sutton, bunica mea. Cea mai tare scorpie din câte au existat vreodată!

Toți au râs și au ciocnit paharele. Apoi, Cynthia a devenit mai serioasă, folosindu-și cu grijă cuvintele. Ne-a povestit cum bunicul ei, Bubba, o curta pe Willibel cea dificilă. O iubea mai mult decât orice pe lume, îi făcea complimente în permanență și îi spunea des că ar fi frumoasă chiar dacă ar purta un „sac“ (un sac de cartofi). Seară de seară, în perioada în care o curta, îi pregătea cina. În fiecare seară, după ce ea mânca, el rostogolea o perlă pe masă, către ea. Willibel puneă fiecare perlă pe un șirag în jurul gâtului, astfel că, în a 40-a noapte, ea avea un colier complet. Atunci, Bubba i-a cerut mâna.

La suprafață, povestea pare a fi mai mult despre răbdarea romantică a bunicului Cynthiai decât despre altceva. Însă, după cum a ținut să ne reamintească Cynthia, în anii 1950, în Sud, numai un anumit tip de femeie putea să genereze acel nivel de devotament (și să inspire un bărbat să-i intore în bucătărie, mai ales 40 de seri la rând). Willibel a sfidat toate normele societății. Extrem de independentă și

deosebit de inteligentă, puternică și încăpățânată, a fost un lider înnăscut. Devotamentul ei față de cei suficient de norocoși să o cunoască a durat până la ultima sa suflare.

Cynthia ne-a mai povestit despre bunica ei decedată, despre această apărătoare înflăcărată a egalității în drepturi și protectoare a săracilor, încheind astfel: „Mi-e dor să fiu iubită de cineva cu înverșunarea cu care m-a iubit ea, Biddy. Ea era eroina mea, laudându-mă și înveselindu-mă în timp ce navigam prin viață, până când nu a mai avut glas.“

Toastul Cynthiai demonstrează intersecția dintre mâhnire, umor, veselie, durere, pierdere, istorie personală și dorința de conectare profundă cu alți oameni ce apare la aceste dineuri. Asemenea componente se află în centrul discuțiilor despre moarte, despre a muri și murire. Mica noastră cină pentru nouă persoane nu se mai desfășura în Seattle; nu mai era anul 2016. Ne aflam în spațiul atemporal al istoriei omenirii. Puteam auzi perlele rostogolindu-se pe masă; am avut chiar sentimentul că Willibel a tras un scaun și ni s-a alăturat.

Ce era clar despre prezent – și a fost evident în cursul întregii seri – a fost că nu din întâmplare Cynthia a vorbit prima. Era dornică de prea multă vreme să vorbească despre bunica ei. La petrecerea noastră, am auzit cum mama Cynthiai, în mâhnirea ei la pierderea propriei mame, a refuzat să vorbească despre moarte, făcând un tabu din orice subiect ce avea legătură cu sfârșitul vieții lui Willibel. Cynthia nu și-a putut exprima mâhnirea și, astfel, frumusețea și poezia vieții bunicii sale au rămas neîmpărțășite.

Trebuie să plângem până la capăt pe cineva ca să-l putem iubi cu adevărat. Doar prin acceptarea pierderii sale putem recâștiga farmecul darurilor lui pentru noi.

Am continuat turul mesei, fiecare toastând și aprinzând o lumânare, Molly pentru vecinul ei în vârstă, la ale cărui

funeralii participase chiar în ziua aceea, Jasmine pentru un văr, Brian și Jenna pentru bunicile lor, ale căror nume le-au dat ficei lor mai mari, Sandy pentru o mătușă dragă, Joe pentru un prieten din copilărie, Eleanor pentru un naș, iar eu pentru tatăl meu, așa cum fac mereu.

Toți erau prezenți în adevăratul sens al cuvântului: nimeni nu își verifică mesajele de pe Instagram în timpul unei conversații despre moarte. Eram un grup de străini care își împărtășeau ceva din profunzimile inimii, așa că nu s-au menționat locurile de muncă și nici realizările fiecăruia, iar în câteva minute, mai exact 15, s-a creat un sentiment de conexiune interumană profundă.

Era vremea să cinăm.



O carte nu echivalează cu o cină, iar eu nu-i pot pregăti fiecărui cititor masa. Însă chiar vreau să îți prezint această invitație importantă: *te invit să mă ajuți să schimbăm felul în care discutăm despre moarte, cu fiecare conversație în parte.*

Mi se pare fascinant că petrecem atât de mult timp, consumăm energie și bani pe autoperfecționare. Căutăm tot timpul să fim mai bine, *să creăm o viață mai bună.* Mergem la terapie și la cursuri de meditație. Ținem diete, mergem la sala de fitness și ne îmbunătățim modul de a ne cheltui banii. Suntem o cultură obsedată de transformare și, totuși, eșuăm în a recunoaște că orice transformare include moartea și renașterea! Există nenumărate exemple în acest sens, însă cel mai simplu e să privim transformarea toamnei în iarnă și a iernii în primăvară.

În toată strădania noastră, nu reușim să aducem moartea în conversație, deși faptul că vom muri e punctul de sprijin al întregii transformări personale. Nu ne gândim la cum

să ne îmbunătățim viața din perspectiva morții și nu discutăm despre îmbunătățirea propriei morți.

Vreau să subliniez că moartea are multe nuanțe: pierderea unei persoane dragi, admiterea faptului că toți suntem muritori, dulceața și tragedia care înconjoară viața, dar și acele mici morți, lucrurile din noi care trebuie să moară pentru ca noi să creștem și să devenim sinele nostru autentic. Cartea de față e despre cum să căpătăm acces la celelalte nuanțe ale morții, de care avem nevoie pentru a ne bucura de mai multă libertate și pentru a trăi o viață mai conștientă.

Această nevoie devine cu atât mai imperioasă cu cât modul în care privim moartea în epoca modernă e atât de defectuos. Uită-te pur și simplu la limbajul pe care îl folosim cu privire la moarte sau, mai degrabă, la limbajul pe care îl evităm. Chyna Wu, profesoară și consilieră specializată în durere, povestea despre cum prietenii ei o îndeamnă să nu utilizeze cuvântul „moarte“ în articolele ei, ci „a dispărut dintre noi“ sau „s-a dus la Ceruri“.

„Le spun că mi se pare uimitor cum evită oamenii să utilizeze cuvintele «moarte» și «murire», zice ea. A crescut în Hong Kong și simte că occidentalii au un disconfort ridicat când vorbesc despre moarte. „Poate fi din cauză că medicina occidentală tinde să creadă că poate învinge moartea“, explică ea. „Limbajul folosit e în mare parte despre «a face», lucruri precum «Nu voi permite să se întâmple. Putem face așa sau așa». E ca și cum am fi eroii unui film de acțiune, duelându-ne cu forțele răului, și toți știu că Binele învinge Răul. Noi suntem eroii. Suntem salvatorii. Dacă e vorba despre noi *versus* moarte, vom fi victorioși.“

Desigur, această modalitate de a vorbi despre moarte ascunde o frică. Și, cu cât perpetuăm mai mult acest obicei, cu atât pierdem mai mult. Suntem cam supărați pe moarte,

s-o recunoaștem direct! Pe de o parte, ea e peste tot în jurul nostru. Vedem mereu tragedii sumbre, iar când trecem pe lângă un accident rutier, încetănim și ne uităm la ce s-a petrecut, cu o fascinație morbidă. Dar să discutăm despre moarte cu cineva? Sincer și deschis? Nici gând!

Așa că trăim în plină contradicție, pierzând astfel șansa de a ne conecta, de a comunica, de a ne vindeca. Și pierdem și bogăția, valoarea ce provine din confruntarea cu propria murire. Știi asta din perspectivă intelectuală și o știi și personal.

M-am născut când tatăl meu avea 72 de ani. Eram încă în școala primară când mi-am dat seama că ceva nu era în regulă cu el. Eram doar noi doi în mașină, într-o zi, și îmi amintesc că eram fericit că suntem doar noi, că era acolo pentru mine. Din el părea să emane o lumină dulce. Zâmbetul lui conținea un ocean de înțelepciune calmă, iar prezența lui mă umplea de o căldură nepământească.

Însă se întâmpla ceva cu drumul pe care mergeam și, deși aveam 8 ani, nu am putut identifica ce anume era. Abia când un biciclist a ridicat pumnul furios am înțeles că plimbarea de duminică urma să ia o întorsătură nefastă. Mașina noastră Mercedes sedan a ieșit de pe banda de circulație pentru mașini și a intrat pista pentru bicicliști din Black Butte Ranch, ajungând într-o pădure rezervată doar pentru mersul cu bicicleta. Șoseaua rămânea la un kilometru în spate.

Acel incident a fost un salt zguduitor, o pauză în muzică, ce s-a amplificat rapid, ajungând ca o înțepătură de ac cu efect întârziat. Punctul central s-a prăbușit, cu toate că nu conștientizam cât de fragil fusese sau de cât timp. Acest gol era denumit „ziua de 36 de ore“. Putea fi numit „ziua și noaptea eterne“. Mai e cunoscut sub denumirea de „Alzheimer“...

În următorii 5 ani, l-am văzut foarte puțin pe tata. Numeroasele motive complexe se reduc la un adevăr cultural

Cuprins

Capitolul 1 / Permisivitatea	7
Capitolul 2 / Extinderea invitației	27
• Dacă ai mai avea doar 30 de zile de trăit, cum le-ai petrece? Ultima ta zi? Dar ultima ta oră?	46
• Ce mâncăruri îți amintești că-ți gătea persoana iubită care a plecat?	59
• Dacă ai putea crea cadrul propriei înmormântări sau comemorări, cum ar arăta?	66
• Vrem intervenție medicală excesivă la sfârșitul vieții?	73
• Care e cea mai semnificativă experiență în fazele terminale ale bolii la care ai participat?	91
• De ce nu vorbim despre moarte?	106
• Cum vorbești cu copiii despre moarte?	114
• Tu crezi în Viața de Apoi?	122
• Ai lua vreodată în calcul să te sinucizi asistat de medic?	131
• Ce melodie ai vrea să se audă la înmormântarea ta? Cine ți-ai dori să o cânte?	139
• Ești donator de organe?	147
• Cum arată o moarte bună?	156
• Ce vrei să se întâmple cu trupul tău?	164
• Există persoane despre a căror moarte nu am putea vorbi niciodată?	177
• Dacă ți-ai putea prelungi viața, câți ani ai adăuga? 20, 50, 100, o eternitate?	189
• Ce moștenire îți dorești să lași în urmă?	198
• Cât timp ar trebui să jelim?	208
• Ce ai mânca la ultima ta masă?	224
• Există un mod anume în care vrei să te simți pe patul de moarte?	227
• Ce ai vrea să spună oamenii despre tine la înmormântarea ta?	233
• Cum închei o conversație despre moarte?	238
Mulțumiri	245
Recomandări pentru lecturi suplimentare	247
Grupul nostru de resurse	249
Resurse suplimentare	251